

キッシュの作り方

La quiche Lorraine

レシピ

フランス料理講習会

日時 平成 27 年 2 月 7 日 (土) 10 時~13 時
場所 市川男女共同参画センター 6 階 調理室
参加者 18 名
講師 シャディー先生 (Discovery Language School 講師)

主催

- ◇ 市川市国際交流協会
- ◇ イッシー・レ・ムリ
ノー市委員会

キッシュ ロレーヌ La quiche Lorraine

キッシュ ロレーヌのロレーヌはフランス共和国北東部のドイツ国境に近いアルザス地方の隣にあります。伝統のお料理をさあ作りましょう！

材料

(La pâte brisée 生地)

- 小麦粉 250g
- バター 125g
- 卵 1 個 (黄身だけ使用)
- 塩 少々
- 水 50ml

(Mixture Quiche 詰め物)

- ベーコン 120~150g
- 生クリーム 200ml
- 牛乳 200ml
- 卵 3 個 (全卵)
- 塩 少々
- 胡椒、マスカード Muscade (ナツメグ) 適量お好みで
- パイ皿に塗るバター 20g
- ラップチーズ 50g



作り方

A 生地を作る

- ① 小麦粉を 250g ボウルに入れ、塩一つまみ加える
- ② 常温に戻しておいたバター125g を 1cm 大に角切り
- ③ 小麦粉とバターを指先で混ぜる。砂状になるように指先で混ぜる (練らない)

こと)

- ④ 砂状になったら卵の黄身だけ1個分入れ、練らずに混ぜ合わせる
- ⑤ 水 50ml を半分ずつ様子を見ながら入れて、一まとめにする。手のひらで押しこねながら (5~6回)、丸める
- ⑥ ラップをして、冷蔵庫で30分ねかす

B 詰め物を作る

- ⑦ ベーコン 150g を 1cm 幅に切っておく
- ⑧ フライパンでこんがり炒める、油が出てくるので余分なあぶらはキッチンペーパーで吸い取っておく
- ⑨ 冷蔵庫で寝かした生地の種類を、打ち粉をつけながら麺棒で薄く丸く延ばす。厚さ 2~4mm (厚いと生焼けになるので薄くのばす)
- ⑩ キッシュ型にバターを塗る
- ⑪ 丸く延ばした生地を中心にキッシュ型を逆さまに置き、型ののりしろ 2~3cm のところでナイフで切り抜く
- ⑫ 型に生地をかぶせ、内側に隙間なく敷きつめる、端も折り畳んで貼り付ける
- ⑬ 生地にフォークを使って穴を均等にあげる
- ⑭ オーブンをあらかじめ温めておく
- ⑮ ボウルに生クリーム 200ml と牛乳 200ml と卵 3 個、塩少々、胡椒とマスカード (Muscade) をお好みで少し入れ全体を混ぜ合わせる
- ⑯ 生地の敷かれたキッシュ型に⑧のベーコンを敷き⑮の液体を注ぐ
- ⑰ 180度cに熱したオーブンで40分焼く
- ⑱ 途中でオーブンの上・下の段を入れ替えるなど様子を見る
- ⑲ 全体が少し焼けてきたら刻みチーズを散らし、再び過熱を続ける
- ⑳ キッシュが膨らみ、キツネ色に焦げ目がついてくる、40分位で焼きあがる



Bonjour

